

DAS AKTUELLE DIABETES-MAGAZIN

update

**CGM Pionierstudie in
Südafrika - mit Ulrike
Thurm um die Welt**

**Rückenschule - einfache
Übungen für den Alltag**

**Ohne Hungern zum
Wohlfühlgewicht**

Produktneuheiten

Kreuzwörtertsel



12-409133

1. AUSGABE 2014



Mit Klinion brauchen Sie Ihre
Haut nie mehr zu verstecken.



KLINION[®]
PERSONAL CARE



HYDRALINE

Die Kombination aus pflegenden
und heilungsunterstützenden
Inhaltsstoffen sorgt für mehr
Feuchtigkeit und Gesundheit Ihrer
Haut.



MIT ULRIKE THURM UM DIE WELT



Mit dem Fahrrad durch Südafrika - eine Feuertaufe fürs CGM

Dem Winter entfliehen, viel Sport treiben, in „Echtzeit“ immer den aktuellen Glukosewert ablesen, auch im Schlaf den Blutzuckerverlauf überwachen und damit den auf körperliche Aktivität folgenden Muskelauffülleffekt kontrollieren und nächtliche Unterzuckerungen verhindern. Dies alles klingt für Menschen mit Diabetes wie ein Traum.

Auf einer dreiwöchigen Rad- und Wanderreise in Südafrika erprobte das Team um den Diabetologen Jörg von Hübbenet aus Hamburg den Prototypen des CGM-Systems „guardian rt“ der Firma Medtronic MiniMed mit Studienteilnehmern bereits im Januar 2005. Ich begleitete diese spannende Reise als Diabetesberaterin.

Bei der Anwendungsbeobachtung konnten alle mit Insulin behandelten Diabetiker auf Wunsch den Guardian zweimal für jeweils drei Tage tragen. Vorher und nachher war ein entsprechender Fragebogen auszu-

füllen. Natürlich mußten die Sportler parallel engmaschig ihre Blutzuckerwerte messen und alle durchgeführten Therapiemaßnahmen, sowie die Dauer und Intensität der körperlichen Aktivität dokumentieren.

Dadurch wurde die Meßgenauigkeit, aber vor allem auch der konkrete Nutzen eines solchen CGM, kurz für kontinuierliches Glukosemesssystem, erfaßt.

DIE WUNSCHZETTEL DER TEILNEHMER

Doch bevor in Südafrika alle Beteiligten in die Pedale treten konnten, sollten noch einige prinzipielle Fragen geklärt werden:

- Welche Erwartungen knüpften die zehn mitreisenden mit Insulin behandelten Diabetiker an die Fahrt?
- Was versprachen sie sich von einer medizinisch betreuten Sportreise?
- Was wollten sie optimieren?
- Was erhofften Sie für Ihre individuelle Therapieanpassung?

- Wo lag ihr persönlicher Informationsbedarf?
- Was erhofften sie sich vom CGM, gerade unter Extrembedingungen?

Der häufigste Wunsch der Teilnehmer bei dieser Studie war der aktive Erfahrungsaustausch mit anderen diabetischen Sportlern.

Weiterhin wollten die meisten die Therapieanpassung unter diesen Extrembedingungen optimieren, um die Erkenntnisse für spätere sportliche Aktivitäten nutzen zu können. Besonders die Einschätzung des veränderten Insulinbedarfs bei kontinuierlichen Ausdauerbelastungen, die daraus resultierende Reduktion der Basalrate oder des Verzögerungsinsulins standen oben auf dem „Wunschzettel“. Dabei spielten die kontinuierlichen Echtzeit-Gewebeszuckerwerte eine entscheidende Schlüsselrolle, denn diese Möglichkeit hatte bisher keiner der Sportler mit Diabetes.

Doch auch das Rennradfahren unter Anleitung eines ehemaligen Radprofis, Silbermedaillengewinners, Worldcupsiegers und zügelfachen Deutschen Meister im Punktefahren – Uwe Messerschmidt – und dessen unermeßlichen Erfahrungsschatz für ihren Trainingsaufbau nutzen zu können, war für viele ein echtes Highlight auf dieser Tour. Aber auch der Urlaub, die Faszina-

tion Südafrikas - dieser unglaublich spannende und beeindruckende Flecken Erde, bleibende Eindrücke von Land und Leuten sollten nicht zu kurz kommen.

UNSERE ERFAHRUNGEN

Konnten diese Erwartungen erfüllt werden?

Die Teilnehmer stellten bei den Messungen fest, daß die vom Guardian angezeigten Werte nicht immer mit den Blutzuckermesswerten übereinstimmten. Die Differenzen waren häufig im Bereich um die 10-15 %, manchmal auch größer.

Bei körperlicher Aktivität und der oft damit einhergehenden schnell abfallenden Blutzuckerwerte, hängt der Guardian zeitlich mit den Werten hinterher und liefert somit keine verlässlichen Werte für einen Sporttreibenden. Bei einer sitzenden Tätigkeit dagegen sind die Guardian Werte sehr hilfreich, aber bei schnellen Blutzuckerschwankungen sind durch die zeitliche Verzögerung einfach Grenzen für die aktuelle Therapieanpassung gesetzt.

Auch die Lage des Sensors ist wohl zu überlegen. So legten alle Radfahrer den Sensor im Bauchbereich an. Durch die tief nach unten gebeugte Haltung bei den serpentinartigen Abfahrten der Bergetappen, wurde

der Bauch stark zusammengepreßt, was möglicherweise auch die Sensormessung beeinflusste. Ein Sensor produzierte während einer solchen Abfahrt keine Signale mehr und mahnte einen Sensoraustausch an. Nach Herausziehen des Sensors war dieser verbogen.

Bei Radsportlern oder Menschen, die sich im Arbeitsalltag oft im Rumpfbereich nach vorne beugen müssen, ist es daher empfehlenswerter, den Sensor seitlich oder im oberen Gesäßbereich anzubringen. Doch größtenteils stellten alle, die den Guardian unter diesen außergewöhnlichen Bedingungen getestet hatten, ihm ein extrem positives Zeugnis aus.

„Der Guardian gab mir bei der Sportanpassung eine Sicherheit, die dazu geführt hat, daß ich jetzt mit meiner Therapieanpassung bei Ausdauersportarten viel besser umgehen kann. Ich habe durch diese kontinuierliche Gewebezuckermessung

Informationen erhalten, die es mir ermöglichen, meine nun folgenden Insulindosisanpassungen zu Hause effizienter und besser durchführen zu können.“

Der alles entscheidende Vorteil des Guardian wurde von einem Teilnehmer so formuliert: „... vor allem der Trend bei den Zuckerwerten (steigend oder fallend) erlaubte mir eine sofortige Korrektur, die sonst nach einer einmaligen Blutzuckermessung nicht immer so verlässlich möglich ist. Der Trend ist für mich bei körperlicher Aktivität von viel gravierenderer Bedeutung als die alleinige Höhe des Blutzuckerwertes.“

WARNUNG VOR NÄCHTLICHEN STOFFWECHSELENTGLEISUNGEN

Ein Wunsch vieler Menschen mit Diabetes ist die Warnung vor drohenden Stoffwechsellentgleisungen. Ist der Guardian (engl. für Wächter) der unfehlbare Wächter über den Schlaf und schützt dort vor drohenden Unterzuckerungen?

Zwei Teilnehmer unserer Südafrika-Radreise gehörten zu den chronischen „Tieffliegern“. Ihre HbA_{1c} -Werte lagen bei 5,8 % und 5,7 %. Circa 30-40 % ihrer Blutzuckermesswerte lagen unter 60 mg/dl und 10-25 % ihrer Blutzuckermesswerte unter 40 mg/dl.



Um möglichen Entgleisungen während der Reise vorzubeugen, gehörten die beiden zu den ersten Testträgern. Wie zu erwarten, alarmierten beide Guardians in der ersten Nacht. Dies bot mir eine wunderbare Gesprächsgrundlage mit beiden, um Ihnen die Risiken ihrer extrem niedrigen Blutzuckereinstellung, besonders hier unter diesen Bedingungen aufzuzeigen. Wir führten lange Gespräche u. a. über ihre Angst vor Folgeerkrankungen, dem Verharmlosen von Hypoglykämien und dem Risiko von schweren Unterzuckerungen, die beide schon mehrfach erlebt hatten.

Bei Teilnehmerin A führten diese Gespräche im Laufe der fast dreiwöchigen Reise zu einer wirklichen Veränderung ihrer „Einstellung“. Ich werde nie vergessen, wie sie bei einem Blutzuckermessstopp vor einem langen Serpentinanstieg zum Ende der Reise kommentierte: „Oh, 150 mg/dl, das ist mir bei dieser anstehenden Belastung zu niedrig, da brauche ich noch 1-2 BE, um sicher oben den Gipfel zu erreichen.“ Gesagt, getan. Eine Cola brachte sie sicher nach oben, und am Gipfel lag ihr Blutzuckerwert dann bei phantastischen 132 mg/dl. Sie fühlte sich pudelwohl, konnte entgleisungsfrei den Anstieg und die wunderbare Aussicht genießen. Tagsüber hatte sie die Basalrate ihrer Insulinpumpe

um 70-80 % reduziert, nachts verringerte sie diese je nach absolvierter Streckenlänge und Belastung um 30-50 %. So hatte sie keine weiteren nächtlichen Hypoglykämien.

Nach ähnlichen Gesprächen mit Teilnehmer B, reduzierte auch er in der darauf folgenden Nacht die Dosis seines Verzögerungsinsulins und vermied damit erfolgreich weitere nächtliche Hypoglykämien. Doch der Effekt hielt keinesfalls an. Bei einer weniger intensiven, kürzeren Radetappe, ging er zurück auf seine gewohnte Dosis, also auf 100 % des gespritzten Verzögerungsinsulins. Obwohl wir lange über den Muskelauffülleffekt und die Erhöhung der Insulinempfindlichkeit bei lang andauernden Ausdauerbelastungen gesprochen hatten. So hatte er nachts, inzwischen Guardian-los, erneut eine Hypoglykämie. Sein Kommentar dazu: „Mit dem Guardian wäre mir das nicht passiert! Damit könnte ich problemlos die Blutzuckerwerte dauerhaft in einem noch viel niedrigeren Bereich halten, der weckt mich dann ja.“

Die kontinuierliche Glukosemessung macht es chronischen Tieffliegern leichter, mit falscher Sicherheit noch tiefere Blutzuckerwerte anzustreben. Dieses Risiko war mir als Diabetesberaterin im Vorfeld nicht in diesem Maße bewusst.



UND BEIM ESSEN?

Zum Abschluss möchte ich noch ein Beispiel über die effiziente Nutzung des CGM schildern, die so gar nichts mit körperlicher Aktivität zu tun hat. Hat man durch das CGM einen besseren Einblick über die, nach einem sehr fett- und eiweißreichen, zeitlich sehr späten Abendessen, folgende, verzögerte Resorption der Kohlenhydrate und der daraus resultierenden, verspäteten Erhöhung der Blutzuckerwerte über Nacht?

Es ist kaum zu glauben, aber wir haben in Südafrika nicht nur Sport getrieben, wir haben auch (manchmal sehr ausgiebig) die nationalen kulinarischen Köstlichkeiten genossen. Wir waren ja schließlich im Urlaub.

Welcher Mensch hat Lust, nach vielen Stunden körperlicher Aktivität, und einem köstlichen Abendessen den Rest der Nacht damit zu verbringen, alle zwei Stunden den Wecker zu stellen, um den genauen Verlauf seines Blutzuckers zu erforschen? In der Praxis legt man sich

todmüde, wohlgenährt und zufrieden ins Bett und schläft.

Hier sind die kontinuierlichen Gewebezuckerwerte des Guardians von unschätzbarem Wert. So kann man minutiös den Gewebezuckerverlauf während der Nacht beobachten. Ab wann und wie lange hat sich die verzögerte Resorption der Kohlenhydrate erstreckt. Als Insulinpumpenträger kann man so beim nächsten „Mahl“ den Bolus über genau diesen Zeitraum verzögert einstellen, damit Kohlenhydratresorption und Insulinwirkung zeitlich exakt zusammenfallen. Die ICT`ler mussten hier sehr intensiv mit einer Kombination von Normal- und Analoginsulinen zum Essen oder mehrmaligen, zeitlich verzögerten Bolusgaben mit Analoginsulinen jonglieren.

Diese Erkenntnisse nahmen alle erfolgreich mit nach Hause, um sie dort auf die europäischen Spezialitäten zu übertragen.



QUARTALSANGEBOTE

Wir empfehlen!



Die Angebote gelten vom 01.01. bis 31.03.2014 in allen Mediq Diabetes- läden und über den Mediq Postversand.

Gesunde und gepflegte Haut auch in der kalten Jahreszeit

Klinion Hydraline Hautpflegeprodukte

Handcreme, 50 ml	4,90 €
Fußcreme, 100 ml, 3 % Urea	7,90 €
Fußcreme, 100 ml, 15 % Urea	8,90 €
Waschlotion, 200 ml	6,90 €
Bodylotion, 200 ml	6,90 €

+ GRATIS*
Mediq Waschtasche



* Beim Kauf von oben genannten Klinion Pflegeprodukten im Wert von mindestens 14,00 Euro. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Für Selbstzahler

Contour Next Sensoren

50 Teststreifen ohne Codierung von Bayer, für Messwerte, denen Sie vertrauen können.

24,90 €



Accu-Chek Aviva Kombipackung

25 Teststreifen, Bleistift, Spitzer, Tagesprofilbogen und Anleitung zur Blutzuckerkontrolle.

14,95 €



Zählt nicht nur Ihre Schritte

OMRON Walking Style III

Vollautomatischer Schrittzähler. Separate Messung eigener Walking-Events mit den Parametern Schritte, Distanz, verbrauchten Kalorien, abgebautes Körperfett.

24,90 €

Gymnastikband

mit bebildelter Übungsanleitung.

2,90 €



DIABETES UND SPORT

Rückenschule - einfache Übungen für den Alltag

Körperliche Aktivität ist für die Gesundheit wichtig - nicht nur, aber auch für Menschen mit Diabetes. Durch Bewegung wird die Insulinempfindlichkeit der Muskel- und Fettzellen erhöht und damit der Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst. Daneben wirkt sich die Fitness auch positiv auf einen weiteren Risikofaktor - den Blutdruck - aus. Aber auch die „ganz normalen“ Probleme, wie die Volkskrankheit Rückenschmerzen machen vor Menschen mit Diabetes nicht halt. Steigern Sie Ihre Fitness im Alltag mit einigen kleinen Übungen und unterstützen Sie damit Ihren Stoffwechsel und Ihren Rücken.

Wer sie schon zu spüren bekommen hat, kennt meist den hohen Leidensdruck, mit dem Rückenschmerzen verbunden sein können. Sie beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark - manchmal bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Nur durch genügend Bewegungsanreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Ein wesentlicher Aspekt so-



wohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung bereits bestehender Rückenschmerzen ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Besonders effektiv ist dabei ein Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen.

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat gemeinsam mit dem Rückenexperten Ulrich Kuhnt, Vorstandsmitglied im Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und Leiter der Rückenschule Hannover, einfache Übungen zusammengestellt, die Sie problemlos und ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren können.

ZU BEGINN EIN 5 BIS 10 MINÜTIGES AUFWÄRMPROGRAMM

Mit Musik macht Sport einfach noch mehr Spaß, deshalb die Lieblingsongs einschalten und los geht's. Starten Sie mit lockerem Gehen auf der Stelle. Ziehen Sie zwischendurch die Knie hoch oder die Fersen zum Po. Mobilisieren Sie Ihre Schultern durch leichtes Kreisen.

ÜBUNGEN AUF DER GYMNASTIKMATTE zur Muskulaturkräftigung.

Übung 1: Dehnt den Rücken

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und umfassen die Knie mit beiden Händen. Ziehen Sie die Knie vorsichtig in Richtung Oberkörper. Halten Sie die Spannung eine Minute.



Übung 2: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Knien Sie sich auf den Boden, beugen den Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Unterarmen ab. Schieben Sie nun die linke Ferse senkrecht Richtung Decke. Knie- und Fußgelenk sind dabei 90° angewinkelt. Wiederholen Sie die Übung ca. 2 Mal pro Bein bis zur Muskelermüdung.



ÜBUNGEN MIT DEM POWERBALL für abwechslungsreiche Dehn- und Kräftigungsübungen und die effektive Schulung Ihres Gleichgewichtssinns.



Übung 1: Gesäßmuskelkräftigung

Legen Sie in Rückenlage die Fersen auf den Ball. Bewegen Sie anschließend langsam das Becken auf und ab und achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen. Wiederholen Sie die Übung ca. 20 Mal.



Übung 2: Dehnt die Schultermuskulatur

Knien Sie sich vor den Powerball und legen beide Arme auf den Ball. Schieben Sie vorsichtig Ihr Brustbein in Richtung Boden und drehen den Oberkörper von links nach rechts. Die Übung ca. 10 Mal durchführen.



ÜBUNGEN MIT DEM THERABAND für die individuelle Kräftigung der Muskulatur. Die Bänder gibt es in verschiedenen Stärken. Wählen Sie für die folgenden Übungen die Stärke so aus, dass Sie rund zehn Wiederholungen der Übungen schaffen.



Übung 1: Trainiert Arm- und Schultermuskulatur

Wickeln Sie die Enden des Bandes um die Handflächen und strecken die Arme seitlich nach oben. Ziehen Sie das Band langsam mit beiden Händen auseinander. Dann die Spannung lösen und die Übung ca. 10 Mal wiederholen.

Erhältlich z. B. bei Mediq, Angebot S. 09

Übung 2: Kräftigt die Arm- und Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich auf das Theraband und umfassen mit beiden Händen die Enden des Bandes. Bewegen Sie nun beide Arme diagonal abwechselnd ca. 10 Mal vor und zurück.

ÜBUNGEN MIT DEM TURNSTAB (alternativ mit dem Stiel vom Besen)

zur Kräftigung und Dehnung der Schultermuskulatur.



Übung 1: Dehnt die Brustmuskulatur

Umfassen Sie den Stab mit beiden Händen und heben die Arme mit angewinkelten Ellenbogen an. Bewegen Sie nun langsam Ihre Arme und den Stab auf unterschiedlichen Höhen nach hinten. Die Übung eine Minute lang durchführen.

Übung 2: Stärkt Arm- und Schultermuskeln

Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken den Stab waagrecht nach vorne. Versuchen Sie nun den Stab etwas auseinander zu ziehen und anschließend wieder zusammen zu schieben. Wiederholen Sie die Bewegungen eine Minute.

Wie steht es eigentlich mit Ihrer Körperhaltung? Halten Sie

mit beiden Händen den Stab senkrecht auf Ihren Rücken.

Berühren der Hinterkopf, die Brustwirbelsäule und das Becken

den Stab? Wenn ja, dann ist Ihre Wirbelsäule auf jeden Fall gerade.

ÜBUNGEN MIT KURZHANTELN, um die Kraftausdauer effektiv zu verbessern. Wählen Sie ein Hantelgewicht, mit dem Sie ohne Schulterverspannungen üben können.

Übung 1: Trainiert Rücken und Schultern

Winkeln Sie die Ellenbogen erneut an und heben die Arme seitlich nach oben. Anschließend die Arme im Wechsel in den Schultergelenken nach oben und unten drehen. Die Bewegungen ca. 10 Mal durchführen.



Übung 2: Stärkt die Schultern

Strecken Sie beide Arme in Brustbeinhöhe nach vorne aus. Führen Sie diese dann seitlich am Körper vorbei nach hinten und anschließend wieder nach vorne. Die Übung ca. 10 Mal wiederholen.



MIT DEHNÜBUNGEN entspannen Sie Ihre Muskeln und halten diese beweglich.

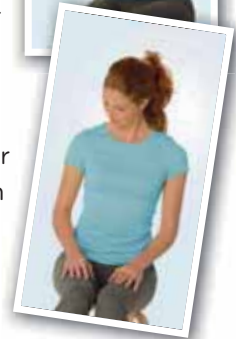
Übung 1: Dehnt die Armmuskulatur

Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und klappen die Hand nach unten. Umfassen Sie anschließend mit der linken Hand Finger und Handfläche der rechten Hand und ziehen diese in Richtung Körper. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.



Übung 2: Dehnt die Nackenmuskulatur

Strecken Sie Ihre Halswirbelsäule und drehen den Kopf zur rechten Seite. Pendeln Sie nun das Kinn im Halbkreis langsam über die Brust zur linken Seite. Wiederholen Sie die Bewegung ca. 10 Mal.



RÜCKENSCHULKURSE

Unter professioneller Anleitung erhalten Sie noch den ein oder anderen wertvollen Tipp oder Trick. Gemeinsam macht Sport auch mehr Spaß und das persönliche Fitnessprogramm läßt sich viel besser durchhalten.

Produktneuheiten und Neuigkeiten



Jetzt wieder erhältlich.

HumaPen® Memoir

Aufgrund technischer Probleme war der HumaPen Memoir in den letzten Monaten nicht lieferbar. Nun ist er endlich wieder da. Die Elektronik und Batterien wurden verbessert, ansonsten bleibt er unverändert.

Mit Hilfe der Dokumentation von Dosis, Datum und Uhrzeit der letzten 16 Injektionen können Doppelinjektionen vermieden werden. Das gibt Menschen mit Diabetes mehr Sicherheit. Ein Blick auf das gut lesbare Display verrät wann zuletzt gespritzt wurde.

Zwei neue Blutzuckermessgeräte von Bayer vervollständigen die NEXT-Familie



Neu auf dem Markt

CONTOUR® NEXT

Dieses kleine schwarze Gerät bietet einen Speicher für 800 Messwerte, Trendanalyse, Hypowarnung und eine Erinnerungsfunktion für das Blutzuckermessen nach den Mahlzeiten.

Es ist möglich die Zielbereiche für „Nüchtern“, „Vor dem Essen“ und „Nach dem Essen“ einfach anzupassen.

Innovativ ist die Möglichkeit des erneuten Auftragens von Blut – ist der erste Blutstropfen nicht groß genug erscheint die Anzeige: „Mehr Blut für Messung nötig“. Jetzt hat man etwa 30 Sekunden Zeit, um mehr Blut ansaugen zu lassen.



CONTOUR® NEXT LINK

Das neue Blutzuckermessgerät CONTOUR® NEXT LINK ersetzt seit Oktober 2013 das CONTOUR® LINK. Wie sein Vorgänger ist es im Lieferumfang jeder neuen Insulinpumpe MiniMed® Veo enthalten. Es ist mit den Medtronic MiniMed® Insulinpumpen sowie dem Guardian® REAL-TIME System kompatibel und kann durch die Funkverbindung automatisch Blutzuckerwerte an die Insulinpumpe bzw. an das Guardian-System übertragen. Das Messgerät ist nicht einzeln erhältlich.

PRODUKT-ERFAHRUNGSBERICHT

„Meine kleine Familie ist mein größtes Glück“

Wenn Frauen mit Diabetes mellitus ein Kind erwarten oder in der Schwangerschaft Diabetes auftritt, ist eine gute Stoffwechseleinstellung besonders wichtig.

Wir sprachen mit Milena Hamm, Mitarbeiterin bei Accu-Chek, Typ-1-Diabetikerin und Mutter eines 3-jährigen Sohnes.

Vor ca. 40 Jahren war es für Frauen mit Diabetes problematisch, Kinder zu bekommen. Nicht zu selten wurde ihnen sogar von einer Schwanger-

schaft abgeraten. Dies hat sich zum Glück geändert.

Das stimmt. Mit einer guten Planung und bei einer guten Versorgung sowie Betreuung sind komplikationslose Schwangerschaften und Geburten heute für Frauen mit Typ-1-Diabetes nicht mehr so problematisch. Gerade die Insulinpumpe hat mir eine gute und stabile Blutzuckereinstellung während der Schwangerschaft erleichtert. Ein sehr gutes Diabetesteam ist dabei natürlich auch ganz wichtig.

Wann haben Sie denn erfahren, dass Sie Typ-1-Diabetes haben?

Als bei mir Diabetes diagnostiziert wurde, war ich 28 Jahre alt. Ich hatte starken Durst, der nicht aufhörte, obwohl ich viel trank. Ich nahm in dieser Zeit auch stark ab. Anfangs schob ich es auf den Sport - zu der Zeit war ich nämlich sehr oft beim Spinning. Irgendwann bestand allerdings mein Bruder auf einer Blutzuckermessung. Er kannte die Symptome, da er selbst auch Typ-1-Diabetes hat.

Wann haben Sie mit der Insulinpumpen-Therapie begonnen?

Zwei Jahre nach der Diagnose: Ich war zunächst skeptisch, habe dann aber einmal die Accu-Chek Spirit Insulinpumpe ausprobiert. Heute habe ich die Accu-Chek Combo und es käme für mich nichts anderes mehr in Frage. Ich habe weniger Probleme mit Unterzuckerungen, muss nicht ständig mit dem Pen Injektionen geben und kann z. B. die Basalgabe nicht mehr vergessen.

Welche Vorteile bietet Ihnen die Insulinpumpe genau?

Die Insulinpumpe gibt mir mehr Flexibilität. Ich kann die Insulinmenge spontan an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen, z. B. beim mehrstündigen Einkaufen die Basalrate etwas reduzieren. Toll ist der integrierte Bolusrechner. Er ermittelt in

wenigen Sekunden meinen individuellen Bolusbedarf und berücksichtigt dabei Insulinwirkung und Kohlenhydrateinheiten. So kann ich genau erkennen, wieviel Insulin aktuell noch wirksam ist und bei zu tiefen Werten entsprechend handeln. Außerdem kann ich die Insulinpumpe sehr diskret steuern. Ich trage gerne Kleider, vor allem im Sommer. Das Messgerät Accu-Chek Aviva Combo dient auch als Fernbedienung der Insulinpumpe, damit ist das überhaupt kein Problem.

In der Schwangerschaft ändert sich vieles im Körper, nicht zuletzt hat das auch Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Wie sind Sie damit umgegangen?

Ich habe mir pausenlos Gedanken gemacht. Sind meine Blutzuckerwerte wirklich in Ordnung? Werde ich überhaupt schwanger? Bekomme ich das alles hin? Wird mein Kind gesund? Ich habe mich in Foren, wie Insulinclub.de informiert, mit meinem Arzt gesprochen und irgendwann gedacht: Wenn andere das schaffen, dann schaffe ich es auch. Über die Accu-Chek Combo mit dem Blutzuckermesssystem hatte ich auch jederzeit einen guten Überblick über meine Blutzuckerwerte. Die Mittelwerte der letzten 7 bis 90 Tage werden angezeigt und man kann sogar die Schwankungsbreite anhand eines bestimmten

Werts erkennen. Man weiß also, ob ein guter Durchschnittswert nicht mit zu hohen Schwankungen nach oben oder unten erkaufte ist. Meine Blutzuckerwerte lagen immer im grünen Bereich, was in einem Kuchendiagramm auch grün dargestellt wurde. Das nahm mir viele meiner Sorgen.

Sind alle Geburtskliniken auch für Frauen mit Diabetes eingerichtet oder mussten Sie dies bei der Wahl der Klinik beachten?

Meine Gynäkologin hat mir ein Krankenhaus empfohlen, das Erfahrungen mit schwangeren Frauen mit Diabetes hat. Das war in meinem Fall eine Universitätsklinik, die grundsätzlich auf Risikoschwangerschaften spezialisiert ist. Ich habe auch frühzeitig mit dem Ärzte-Team über den Ablauf der Geburt gesprochen. Mir war es wichtig, dass ich die Insulinpumpe während der Geburt selbst steuern und die Insulindosis anpassen konnte. Gleichzeitig wusste ich aber, dass ich in guten Händen war. Die Ärzte hätten sofort eingreifen können, wenn meine Blutzuckerwerte aus dem Ruder gelaufen wären.

Wie sieht heute Ihr Alltag mit einem kleinen Kind aus, hat sich etwas in Bezug auf Ihre Diabetes Einstellung verändert?

Ich bin heute natürlich nicht mehr ganz so streng eingestellt, wie in der

Schwangerschaft. Bei einem turbulenten Alltag mit Job und kleinem Kind, ist das auch schwer möglich. Trotzdem versuche ich, die guten Angewohnheiten beizubehalten und mir auch in hektischen Zeiten die grafischen Auswertungen anzuschauen. Mit dem Mittelwert sehe ich auch schnell, wenn Handlungsbedarf besteht.

Was war bisher Ihr schönstes Erlebnis?

Sicher war die Geburt meines Sohnes das schönste Erlebnis. Es ist jeden Tag ein Erlebnis, ihm beim Aufwachen zuzusehen. Ich bin sehr stolz auf meine kleine Familie.





...Möbe für Ihre geschickte
www.möbel.de





COMFORT.PROGRAMM



Kennen Sie schon unsere COMFORT.Seite?



Wir möchten uns bei unseren Kunden für die Treue und das uns entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Mit unserem COMFORT.Programm können Sie als MediQ-Kunde Punkte sammeln und gegen attraktive COMFORT.Prämien eintauschen.

Im April 2013 haben wir unser COMFORT.Programm um viele neue attraktive Prämien ergänzt. Die Resonanz seither ist großartig. Bereits drei mal so viele Menschen nutzen mittlerweile die Vorteile als COMFORT.Kunde.

Unsere MitarbeiterInnen im Kundenservice freuen sich über die vielen Nachrichten unserer Kunden, die die tollen Prämien loben.

Und die Aussage "... die Prämien sind alle sehr gut gewählt, und ich

werde fleißig meine Punkte weiter-sammeln." ist ein tolles Dankeschön für unsere Arbeit.

Sie möchten COMFORT.Kunde werden und wünschen weitere Informationen?

Fordern Sie gleich Ihren COMFORT.Flyer mit Anmeldekarte an.

Einfach Anmeldekarte ausfüllen und einsenden. Zum Start erhalten Sie Ihr persönliches Informationsset mit COMFORT.Kundenkarte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Punktesammeln für Ihre Wunschprämie.



VOR-ORT-SERVICE

Mediq Laden und Podologie in Dessau-Roßlau

Dessau-Roßlau ist eine kreisfreie Stadt im Bundesland Sachsen-Anhalt.

Historisch gesehen war Dessau die Hauptstadt und Residenz des Herzogtums Sachsen-Anhalt. Dessau-Roßlau liegt inmitten einer ausgedehnten Auenlandschaft beiderseits der Elbe, da, wo die Mulde im Elbstrom mündet. Es ist von zahlreichen Schloss- und Parkanlagen umgeben und zählt deshalb zu den grünsten Städten Deutschlands.

Etwa 85.000 Menschen leben hier, und mit dem Dessauer Bauhaus und dem Dessau-Wörlitzer Gartenreich ist die Stadt gleich zweimal in der Weltkulturerbeliste der UNESCO vertreten, weshalb viele Touristen aus der ganzen Welt zu Besuch kommen. Auch das Umweltamt des Landes befindet sich in Dessau-Roßlau.

Nicht weit vom Stadtzentrum entfernt, in der Albrechtstraße 1 im Stadtbezirk Nord liegt unser Diabetesladen. Hier begannen wir, Petra Thiele und Kati Schneider, im Februar 2012 nach intensiver Einarbeitung

mit einem gut geschulten Sprung ins anfangs kühle Wasser unsere Arbeit. Unsere Erfahrungen aus dem vorigen Berufs- und Privatleben - Petra Thiele als examinierte Kinderkrankenschwester und viele Jahre selbstständige Kauffrau und Kati Schneider, eigentlich studierte Bibliothekarin, mit einer Ausbildung im Bereich Altenpflege, sowie persönlichen Erfahrungen mit dem Gestationsdiabetes - machten uns den Start leichter. Wir fühlten uns schnell wohl in unserem geräumigen Laden.

Nadine Körbel vervollständigt, nach ihrer zweijährigen Ausbildung zur „staatlich geprüften Podologin“, bereits seit 2009 das Team von Mediq in Dessau-Roßlau. Sie steht den Kunden stets beratend und behandelnd zur Seite. Viele Kunden wissen dies bereits zu schätzen, denn Menschen mit Diabetes sollten besonders auf ihre Füße achten, um Schädigungen zu vermeiden, bzw. möglichst früh zu erkennen. Diabetesbedingte Haut- und Fußprobleme erfordern professionelle Beratung und Behandlung.



Kundenberaterinnen
Petra Thiele, Kati Schneider und
Podologin **Nadine Körbel**

Wir haben uns im Laden gut eingerichtet und über die Zeit auch die Atmosphäre im Laden für uns und unsere Kunden weiter verbessert.

Mit dem Praxisteam der im Haus ansässigen Diabetologin konnten wir nach und nach ein gutes Verhältnis entwickeln, was in erster Linie für das Vertrauen unserer Kunden wichtig ist.

Um unsere Arbeit effizienter zu machen und die Zufriedenheit der Kunden zu erhöhen, haben wir Abläufe optimiert und neue entwickelt, z. B. das Abholsystem oder im Notfall auch eine Lieferung nach Hause. Selbstverständlich bieten wir unseren Kunden auch Services wie Blutzucker- und Blutdruckmessungen oder Vermittlung zu Selbst-

hilfegruppen an und geben aktuelle Informationen an sie weiter.

Die überwiegend positiven Rückmeldungen unserer Kunden zeigen uns, dass wir auf einem guten Weg sind, und viele ziehen mittlerweile den persönlichen Kontakt mit unserem kleinen freundlichen Team dem Postversand vor.

Um dabei auch immer kompetent zu bleiben, bilden wir uns durch regelmäßige Schulungen weiter. Mediq als Firma und unsere Teamleiterin unterstützen uns dabei sehr gut.

Dafür möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Mitarbeiter/innen bedanken, die im Hintergrund werken, damit wir im Vordergrund wirken können.

Und ein Dank geht auch an unsere Kunden, für die Geduld am Anfang und die Treue und das Vertrauen über die Zeit.

Wir wünschen allen einen guten Start im neuen Jahr 2014!

ÜBRIGENS ...

Eine aktuelle Übersicht unserer Diabetesläden und spezialisierten Fußpflegepraxen (Podologien) mit Anschrift, Telefonnummer und Öffnungszeiten finden Sie unter:

www.mediq-direkt.de

PRÄVENTATION ZAHLT SICH AUS

Die rollende Diabetes-beratungsstelle

Bei der zentralen Veranstaltung zum Weltdiabetestag in Berlin im vergangenen November trafen sich mehr als 100 Teilnehmer, um für den guten Zweck zu laufen.

Die Veranstaltung wurde von DiabetesDE organisiert. Ein wichtiges Ziel des Laufes war es, dass sich die an Diabetes erkrankten Teilnehmer selbst davon überzeugen konnten, dass schon 30 Minuten strammes Spaziergehen den Blutzucker signifikant senken kann. Dafür wurde bei jedem Teilnehmer vor und nach

dem Lauf der Blutzucker gemessen. Unter dem Motto „Jeder Schritt zählt“ konnten alle Teilnehmer außerdem noch etwas Gutes für andere Betroffene tun, denn Mediq Direkt Diabetes spendete pro Teilnehmer 25,00 Euro.

Der erlaufene Betrag kam dem Projekt „Diabetesberatung auf Rädern“ vom Landesverband NRW e. V. der Deutschen Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) zugute, einer Partnerorganisation von DiabetesDE.



UNTERWEGS AUF DEUTSCHEN STRAßEN

Das Projekt „Diabetes-Beratung auf Rädern“ klärt bundesweit über die Volkskrankheit „Diabetes“ auf, besonders in strukturschwachen, ländlichen Regionen. Als Einsatzwagen dient das Diabetes-Info-Mobil, ein zur Diabetesberatungsstelle mit „Sofort-Diagnostik“ umgebauter Kleintransporter.

Warum ist dies notwendig?

In einer Untersuchung aus der Region Augsburg (KORA – S 4/F 4 – Kohorten Studie) zeigte sich, dass in der Altersgruppe der 35 – 59 Jährigen nahezu auf jede Person mit bekanntem Diabetes mellitus eine Person mit noch nicht diagnostiziertem Diabetes kommt. Die „Dunkelziffer“ der Personen mit noch unbekanntem aber trotzdem behandlungsbedürftigem Diabetes mellitus ist somit erschreckend hoch.

Besonders hoch ist die Dunkelziffer bei Menschen mit Migrationshintergrund, denn oft behindern kulturelle Besonderheiten oder mangelnde Sprachkenntnisse die Aufklärung. Einige Betroffene sind Analphabeten und können sich über ihre Erkrankung nicht ausreichend informieren oder werden aus Scham nicht aktiv. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) schätzt, dass etwa 600.000



Migranten in Deutschland an Diabetes leiden.

Auch in den ländlichen Regionen ist die Versorgung der Menschen mit Diabetes schlechter als in größeren Städten. Hier fehlt oft der Facharzt vor Ort, was gerade ältere Menschen, die wenig mobil sind, vor Probleme stellt.

DIABETES TUT NICHT WEH

Gerade zu Beginn der Erkrankung merken die Betroffenen nicht, was sich in ihrem Körper abspielt. Das Alarmsystem Schmerz reagiert in diesem Fall nicht. Mögliche Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und vermehrter Durst werden oft anderen Ursachen zugeordnet. Besonders der Diabetes Typ-2 schleicht so auf leisen Sohlen heran. Bis er erkannt wird, können mehrere Jahre vergehen. Doch bleibt der hohe Blutzuckerspiegel lange unbehandelt, können schwerwiegende Schädigungen an Blutgefäßen und

Nerven auftreten. Augen-, Nieren- und Herz-Kreislaufkrankungen können ebenso die Folge sein wie das diabetische Fußsyndrom und Nervenstörungen.

WISSEN UND INFORMATIONEN ERMÖGLICHEN EIN AKTIVES LEBEN

Unwissenheit in Sachen Diabetes mellitus kann (lebens)gefährlich werden. Nur wer Bescheid weiß, kann auch mit dieser Erkrankung gut und lange leben. An 20 Einsatztagen pro Jahr ist das Diabetes-Info-Mobil für das Projekt „Diabetesberatung auf Rädern“ an verschiedenen Orten bundesweit unterwegs, um der Bevölkerung das Wissen über die Volkskrankheit Diabetes mellitus nahe zu bringen und um aufzuklären. Durch die Beantwortung von acht einfachen Fragen (FINDRISK - Fragebogen) kann jeder sein persönliches „Diabetes-Risiko“ im Info-Mobil bestimmen lassen. So wird Früherkennung und Prävention bei Menschen ermöglicht, die durch herkömmliche Angebote nicht erreicht werden. Auch über Gesundheitsmöglichkeiten vor Ort wird informiert.

Um auch auf die besonderen Bedürfnisse der Gruppe der Migranten einzugehen, wird auf eine mehr-

sprachige und kultursensible Beratung Wert gelegt.

Für die erst einmal eingeplante zweijährige Förderperiode besteht ein Finanzierungsbedarf von ca. 47.000 €, um das Projekt durchzuführen und auszuwerten. Hierbei handelt es sich um Personalkosten für die Betreuung des Diabetes-Info-Mobils, um technische Kosten für die Geräte und Testmedien sowie um weitere Kosten für die Organisation von Nachtreffen, für die statistische Auswertung und die Nachbereitung der Ergebnisse.

Weitere Informationen und einen kurzen Film über das Projekt finden Sie auf der Internetseite von DiabetesDe (www.diabetesde.org).

Möchten auch Sie mithelfen, dass das Diabetes-Info-Mobil weiterhin auf den Straßen von Deutschland unterwegs ist, dann spenden Sie an:

DiabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe

Stichwort:

Diabetesberatung auf Rädern

Spendenkonto 60 60

Bank für Sozialwirtschaft

BLZ 100 205 00

IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00

BIC: BFSWDE33DER

MITARBEITER HINTER DEN KULISSEN

Wir sind Mediq



Ulrike Schrader
Mitarbeiterin
(Sach- und Klärfallabteilung)

Arbeitsort: Neumünster
Bei Mediq seit: 1996

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- die Abrechnung der Kostenvoranschläge und den sich daraus ergebenden Klärfällen.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- das die Arbeit nie langweilig wird und ich tolle Kolleginnen und Kollegen habe.

Besonders gut kann ich:

- Stress und Hektik ausgleichen.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Bevorzugung und Nichtbeachtung.

Besonders stolz bin ich:

- darauf, Kindern in Peru eine Zukunft zu schenken, durch eine Patenschaft bei PLAN.

In meiner Freizeit:

- unternehme ich mehrtägige Fahrradtouren,
- treffe ich mich mit Freunden zum Stammtisch
- und treibe viel Sport.

Unbedingt sagen möchte ich:

Ich kann, weil ich will, was ich muss. (Kant)



Stela Miteva
Kundenbetreuerin
(Diabetesladen)

Arbeitsort: Berlin
Bei Mediq seit: 2012

Ich bin bei Mediq verantwortlich für:

- Kundenberatung und -betreuung,
- Technische Einweisung von Blutzucker -und Blutdruckmessgeräte, Insulinpumpen,
- Abrechnung von Verordnungen,
- Ladenverwaltung.

An meiner Arbeit mag ich besonders:

- die Aufgabenvielfalt und das gute Arbeitsklima.

Besonders gut kann ich:

- strategisch planen, schnell und zielorientiert agieren.

Überhaupt nicht ausstehen kann ich:

- Rücksichtslosigkeit und Unordnung.

Besonders stolz bin ich:

- auf meinen Kampfgeist und Selbstdisziplin.

In meiner Freizeit:

- gehe ich regelmäßig ins Fitnessstudio, fahre Fahrrad,
- höre ich mir sehr gerne Krimi-Hörbücher an.

Unbedingt sagen möchte ich:

Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen. (Marie Curie)

ERNÄHRUNG

Ohne Hungern zum Wohlfühlgewicht



Abnehmen gilt letztlich als die beste Behandlungsmethode des Typ-2-Diabetes.

Jedes Kilo weniger an Körpergewicht kann dabei helfen, die gestörte Stoffwechsellage zu verbessern, den Medikamentenbedarf zu reduzieren oder sogar ganz loszuwerden.

Aufgrund der besonderen Stoffwechselsituation ist es allerdings gerade bei Typ-2-Diabetes schwieriger, das Gewicht zu reduzieren.

Insulin wird von den Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse produziert. Es

transportiert Zucker aus dem Blut in die Körperzellen und senkt so den Blutzuckerspiegel. Bei Typ-2-Diabetes wirkt das Insulin schlechter. Der Körper versucht, die Blutzuckerwerte so lange wie möglich im Normalbereich zu halten, indem er die Insulinproduktion weiter erhöht. Insulin senkt jedoch nicht nur den Blutzucker, sondern fördert auch den Fettaufbau.

Trotzdem ist das Übergewicht kein unabänderliches Schicksal. Mit bewusster Ernährung und ausreichender Bewegung kann die Wirksamkeit des Insulins verbessert werden.



WAS IST ABER NUN DIE RICHTIGE ABNEHMSTRATEGIE?

Diäten gibt es wie Sand am Meer, sie sind oft sehr einseitig, machen nicht satt und sind in ihren Versprechungen nicht realistisch.

Die meisten, die eine Crash Diät hinter sich haben, kennen das Ergebnis: Nach kurzfristigem Anfangserfolg ist das Gewicht höher als zu Beginn. Grund für diesen berüchtigten Jojo

Effekt ist das Bestreben des Körpers, seine Fettreserven für schlechte Zeiten zu verteidigen. Bekommt er zu wenig Energie, senkt er den Verbrauch. Nach Rückkehr der alten Essgewohnheiten klettert so das Gewicht immer höher.

Wer also erfolgreich und nachhaltig abnehmen will, muss essen! Das klingt zunächst paradox, aber mit der richtigen Auswahl kann man den Körper optimal versorgen, satt werden und trotzdem dabei abnehmen. Wichtig ist, dass die individuellen Ziele nicht zu hoch geschraubt werden, langsames Abnehmen mit einer langfristigen, alltagstauglichen Ernährungsumstellung ist die richtige Strategie. Nicht mehr als 1 Pfund, also ein halbes Kilogramm, pro Woche ist das richtige Tempo. Dabei reicht es aus 500 kcal vom tatsächlichen Bedarf einzusparen.

Grundlage ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mischkost, die letztlich allen empfohlen wird: Viel Salat und Gemüse, reichlich Vollkornprodukte, weniger tierische Fette, dafür mehr gesunde Pflanzenöle auf den Tisch.

Es ist sicherlich sehr schwer, zu viel auf einmal umzustellen. Deshalb verzagen Sie nicht, denn auch kleine Verhaltensänderungen haben langfristig eine große Wirkung. Mehr Gemüse in den Alltag einbauen, die Salami durch



Kochschinken ersetzen, die Butter dünner aufs Brot schmieren oder das Croissant durch ein Vollkornbrötchen ersetzen ...

Wichtig ist, seinen persönlichen Spielraum zu finden, den Lebensstil so umzustellen, dass er nach einiger Zeit zur guten Gewohnheit wird.

Dazu gehört auch die Bewegung. Sie verbraucht nicht nur Energie, sondern steigert auch die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen. Die verbesserte Wirkung des Insulins unterstützt das Abnehmen.

Ein positiver Effekt der Gewichtsreduktion ist, dass oft die Medikamente reduziert werden können. Hier be-

steht jedoch Unterzuckerungsgefahr, besonders für die, die auf Insulin angewiesen sind. Es ist daher wichtig, für eine Dosisanpassung den behandelnden Arzt zu konsultieren.

GEMEINSAM FÄLLT DAS ABNEHMEN OFT LEICHTER

In Abnehmkursen werden unter Anleitung alte Essgewohnheiten reflektiert und gesundes Ernährungsverhalten trainiert. Auch Mediq hat einen solchen Kurs im Angebot.

„ICH NEHME AB“ Kurs mit 8 Terminen

Ort: Michael Berger Cafe, Bismarkstraße 68 in 10627 Berlin
Informationsveranstaltung: Dienstag, 11.02.14 um 19:00 Uhr
Weitere Termine nach Absprache

Anmeldung:
Barbara Drolshagen
Dr. Oecotrophologin
Tel.: 030 4644914
Barbara.drolshagen@mediq.com

REZEPTE AUS DER **essBar**

Winterfreuden

CREMESUPPE VOM FELDSALAT

Zutaten für 6 Portionen:

- 250 g Feldsalat
- 1 Zwiebel oder 2-3 Schalotten
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kartoffel
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 Zitrone (unbehandelt), ein Stück Schale davon
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 l Brühe
- 200 g Sahne
- 1 Prise Zucker



1 Spritzer Zitronensaft
60 g Speck, durchwachsen, in feinen Streifen
Feldsalat zum Garnieren

Zubereitung

Feldsalatröschen putzen und waschen. In reichlich Salzwasser blanchieren (so behalten sie ihre Farbe) und grob hacken. Speck knusprig anbraten, beiseite stellen.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln oder Schalotten fein würfeln, in der heißen Butter anschwitzen, gehackten Knoblauch hinzufügen. Die rohe Kartoffel dazureiben (dadurch bekommt das Ganze seine Bindung), alles mit Brühe knapp bedecken. Salzen, pfeffern, etwas Muskat hinzufügen, auch das Stück Zitronenschale und das Lorbeerblatt.

Langsam weichkochen lassen. Zitronenschale und Lorbeerblatt raus fischen, die Suppe pürieren. Das alles kann man schon gut vorbereiten, denn erst kurz vor dem Servieren werden die Feldsalatröschen zugefügt. Alles fein pürieren. Aufkochen lassen, mit Sahne auffüllen, nochmals aufmixen, sodass die Suppe schön schaumig wird. Jetzt muss die Suppe nur noch mit Zucker, Zitrone und Salz gut abgeschmeckt werden.

Wichtig: Den Zitronensaft wirklich erst kurz vor dem Servieren dazugeben, sonst verliert die Suppe ihre schöne grüne Farbe und wird grau! Die Suppe in Tassen füllen, die Streifen vom knusprig gebratenen Speck draufstreuen, mit Feldsalatröschen garnieren und servieren.

Um Kalorien zu sparen einfach die Sahne, oder einen Teil davon, durch Milch ersetzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

237 kcal/992 kJ
3,1 g Eiweiß
4,7 g Kohlenhydrate
22,8 g Fett
1 g Balaststoffe

ca. 0,5 BE

SCHMORKRAUT

Zutaten für 4 Portionen:

1 mittelgroßer Weißkohl
500 g gemischtes Hackfleisch
1/2 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
Salz und Pfeffer
1 Ei
Paniermehl
250 ml Brühe
Margarine
Kartoffelmehl
Paprikapulver



Zubereitung

Das Weißkraut hacken (nicht zu klein, nicht zu groß). Margarine in einem großen Topf heiß werden lassen, und den gehackten Kohl darin braun anbraten (immer mal etwas Margarine nachgeben und von Zeit zu Zeit wenden).

Dann Pfeffer, Salz, 125-250 ml klare Brühe zugeben, umrühren und zugedeckt auf kleiner Flamme schmoren lassen. Zwischendurch hin und wieder wenden und, wenn nötig, etwas Wasser oder Brühe nachfüllen (immer nur so viel, dass der Kohl nicht anbrennen kann).

Zwischenzeitlich das Hackfleisch mit der kleingeschnittenen Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika, Ei und Paniermehl vermischen. Kleine Klößchen daraus formen, diese schön braun braten, samt Fett zum Kohl geben und mitschmoren. Wenn der Kohl eine schöne braune Farbe hat und weich ist, ist er fast fertig.

Nun den Kohl mit Brühe auffüllen und mit Kartoff-

NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

460 kcal/1926 kJ
30,4 g Eiweiß
14,5 g Kohlenhydrate
61,5 g Fett
8 g Ballaststoffe

ca. 0,5 BE

felmehl etwas andicken (Kartoffelmehl in kaltem Wasser angerührt, ist geschmacksneutral, bindet sehr gut und gibt keine Klumpen). Dazu schmecken Salzkartoffeln sehr gut.

APFEL-SANDDORN-VANILLE-QUARK

Zutaten für 3 Portionen:

150 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
50 g Joghurt (1,5 % Fett i. Tr.)
70 ml Sanddorfsaft
40 g Zucker
0,5 Vanilleschote (oder Vanillemark)
150 g Äpfel

Zubereitung

Quark, Joghurt, Sanddorfsaft, Zucker und das Mark der Vanilleschote mit dem Rührgerät cremig schlagen.

Den Apfel waschen und entkernen. Eine Scheibe zur Dekoration beiseitelegen. Den Rest mit der Schale reiben und unter die Quarkmasse heben. Die Quarkmasse in Schalen füllen und mit Apfelschnitzern dekorieren.

Die Kombination aus herben Sanddorn, frischem Apfel und der aromatischen Vanille machen den Reiz dieses schnell gezauberten Desserts aus. Beim Sanddorfsaft am besten ungesüßten nehmen oder ansonsten den im Rezept angegebenen Zucker reduzieren oder ganz weglassen.

MEDIQ WÜNSCHT GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT.



NÄHRWERTE PRO PORTION CA.:

151 kcal/632 kJ
7,2 g Eiweiß
21 g Kohlenhydrate
3,6 g Fett
1 g Ballaststoffe

ca. 2 BE

DIABETES MANAGEMENT PER SMARTPHONE

Neue App-Version unterstützt Nutzer von Accu-Chek® Systemen im digitalen Alltag

Was passiert mit meinen Blutzuckerwerten, wenn ich mich körperlich viel bewege?

Lagen meine Blutzuckerwerte im vergangenen Monat im grünen Bereich?

Antworten auf diese und weitere Fragen haben Nutzer der Vitavision Gesundheits-App für Smartphones ab sofort immer dabei.

Die App motiviert zu einem aktiveren Alltag und ist für Menschen mit Diabetes Typ-1 und Typ-2 und Personen mit Übergewicht vorgesehen. Über einen integrierten Schrittzähler kann beispielsweise jede Art von körperlicher Aktivität gemessen und erfasst werden, die anschließend in Punkte umgewandelt wird. Eine Tagebuchfunktion hilft beim Erfassen und Verwalten der Gesundheits- und Diabetesdaten. Jetzt können auch Daten aus Accu-Chek®

Blutzuckermesssystemen via PC in die Vitavision App übertragen und gespeichert werden. Somit haben Nutzer ihre Blutzuckerwerte immer und überall im Blick.

Menschen mit Diabetes sollten ihren Blutzucker regelmäßig und strukturiert messen, um ihren Stoffwechsel und ihre Blutzuckerwerte besser einschätzen zu können. Bei insulinpflichtigen Menschen ist dies besonders wichtig, da sie anhand der Werte ihre Insulindosis anpassen. Auch den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf den Blutzuckerstoffwechsel können Menschen mit Diabetes mittels der Messungen nachvollziehen.

Für einen guten Überblick über die gesammelten Blutzuckerwerte und den Therapieverlauf nutzen viele Patienten elektronische Systeme wie Accu-Chek® Smart Pix. Mit dessen

Hilfe können alle Daten eines Accu-Chek® Blutzuckermesssystems auf dem Computer zuhause oder in der Praxis systematisch dargestellt und ausgewertet werden. Mit der neuen Version der Vitavision App ist nun auch eine einfache Übertragung von Accu-Chek Smart Pix ins Smart Phone möglich: so haben Anwender mobilen Zugriff auf ihre Werte und können diese direkt mit dem behandelnden Arzt besprechen. Es entfällt z. B. das Mitführen zahlreicher Ausdrucke beim Arztbesuch und auch von unterwegs ist eine Analyse möglich.

Bei der Entwicklung der Gesundheits-App wirkte der Professor Stephan Martin, Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum (WDGZ), Düsseldorf, mit. Spielerische Elemente und Videos sollen Patienten zu einem aktiveren Lebensstil motivieren. „Wir beschäftigen uns in der Diabetesforschung mit Prävention und versuchen, Menschen gesund zu halten. Jeder Schritt zählt!“, so Martin.

Bevor die App aktiv genutzt werden kann, sollten persönliche Daten wie Gewicht, Größe und die individuelle Diabetestherapie eingegeben werden. An diese angepasst, legt die App ein Tagesziel von Schritten fest. Erreichen Nutzer dieses Ziel, steigt der Punktestand und der Anwen-



der wird mit motivierenden Videos belohnt. Durch die zusätzliche Tagebuchfunktion und die neue Möglichkeit der Übertragung der Blutzuckerwerte mit Hilfe des Accu-Chek® Smart Pix Systems kann außerdem der Einfluss der Schrittmenge auf den Blutzuckerspiegel übersichtlich und verständlich dargestellt werden.

Für iPhone- und Android-Nutzer steht die Software auf den entsprechenden Portalen für 1,79 Euro pro Quartal zum Herunterladen bereit.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.vitavision-app.com

Rätseln und Gewinnen

**Gewinnen Sie mit Mediq Direk-
tolle Preise.**

Einfach das Bilderrätsel von oben
links nach unten rechts lösen und
die erratenen Buchstaben in die
Lösungszeile eintragen.

Schreiben Sie die Lösung auf den
Coupon auf der Hefrückseite und
schicken Sie diesen an unseren
Kundenservice in Neumünster.

**Unter allen richtigen Einsen-
dungen verlosen wir**

3 x ein Kidsbeutel
mit Stoffmalkreiden

3 x ein Gluky
Plüschtier

Das Lösungswort der Ausgabe
03/2013 lautete: SONNENCREME

Gewinner: E. Streck, H. Almaschi



Einsendeschluß ist der 15.04.2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mitarbeiter von Mediq sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

LÖSUNG:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

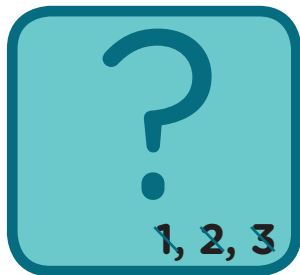
						—
--	--	--	--	--	--	---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



**Und zu guter Letzt:
Wie oft versteckt sich**

im Heft?





1, 2



4



1



1, 5, 6



1, 3, 4



1, 2, 3,
4, 5, 6



2, 3, 4, 5, 6, 7



2, 3

Mediq Direkt Diabetes GmbH

Bärensteiner Str. 27-29 • 01277 Dresden

Kundenservice

Havelstraße 27 • 24539 Neumünster

Tel. 0800 - 342 73 25 (gebührenfrei)

Fax 0800 - 456 456 4 (gebührenfrei)

info@mediqdirekt.de • www.mediq-direkt.de

Mediq Direkt Diabetes GmbH = Herausgeber und Redaktion der Kundenzeitschrift update. Keine Haftung bei Satz- und Druckfehlern.

Stand 12/2013



Bitte schicken Sie mir kostenlos zu:

- Kurzübersicht - Produktwelt
- Ratgeber Diabetes
- Ratgeber Insulinpumpe
- Gluky erklärt Kindern Diabetes
- Tagebuch für CT
- Tagebuch für ICT und CSII

Des Rätsels Lösung von Seite 34/35

68_f

Ich möchte an der Verlosung teilnehmen. Meine Lösung zum Rätsel lautet:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtstag (TT.MM.JJ)

Einwilligung in schriftlichen sowie telefonischen oder E-Mail-Kontakt

Ich möchte den Mediq Direkt Info-Service nutzen und regelmäßig über neue Entwicklungen, interessante Produkte für den Diabetes-Alltag sowie Dienstleistungen von Mediq informiert werden.

Zu diesem Zweck bin ich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung meiner Daten durch die Mediq Direkt Diabetes GmbH einverstanden. Des Weiteren bin ich einverstanden, dass mich Mediq

Direkt dazu ggf. 14T
auch telefonisch, meine Rufnummer lautet:

und/oder per E-Mail, meine E-Mail-Adresse lautet: 14E
kontaktiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Es genügt eine kurze Mitteilung an den Mediq Kundenservice.

Datum und Unterschrift

14

Meine Daten werden gemäß Datenschutzvorschriften behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.